

Fasten-Seminare 2019

Frauenbildungsstätte Franzenhof e.V.

Monat	Seminar	Daten	Preis-	Seminarleitung
02	Basenfasten zum Kennenlernen	So. 17.02. – Fr. 22.02.2019	415 – 515,- €	Thea Harbauer
	Fasten mit Yoga und Wandern	Fr. 22.02. – Fr. 01.03.2019	445 - 560,- €	Tessi A. Harder
03	Fasten mit Yoga und Wandern	Fr. 08.03. – Fr. 15.03.2019	445 - 560,- €	Tessi A. Harder
	Fasten mit Yoga und Wandern	Fr. 22.03. - Fr. 29.03.2019	445 - 560,- €	Tessi A. Harder
04	Fasten mit Yoga und Wandern	Fr. 05.04. - Fr. 12.04.2019	445 - 560,- €	Tessi A. Harder
	Fasten mit Yoga und Wandern	Fr. 19.04. - Fr. 26.04.2019	445 - 560,- €	Tessi A. Harder
05	Fasten mit Yoga und Wandern	Fr. 03.05. - Fr. 05.05.2019	445 - 560,- €	Tessi A. Harder
09	Fasten mit Yoga und Wandern	Fr. 27.09. - Fr. 04.10.2019	445 - 560,- €	Tessi A. Harder
10	Fasten mit Yoga und Wandern	Fr. 11.10. - Fr. 18.10.2019	445 - 560,- €	Tessi A. Harder
	Fasten mit Yoga und Wandern	Fr. 25.10. - Fr. 01.11.2019	445 - 560,- €	Tessi A. Harder

Anmeldungen unter: anmeldung@franzenhof.de

Basenfasten

Basenfasten heißt, auf alle Säurebildner in der Nahrung verzichten und sich nähren mit „Basenbildnern“ in Form von Gemüse, Obst, Kräutern und Keimlingen. Dadurch wird die angesammelte Versäuerung („Azidose) des Bindegewebes ausgeschwemmt. Auf den Spaziergängen finden wir unterstützende Heilpflanzen. Regeneration und Entgiftung werden angeregt und durch Progressive Muskelentspannung unterstützt. Das erlangte Grundlagenwissen über Ernährung, Azidose und Massage-Techniken erleichtert es, die Veränderungen zuhause fortzuführen und „dran zu bleiben“. Dieses Angebot eignet sich sehr gut nach oder vor einer Fastenwoche.

Thea Harbauer

Fasten mit Yoga und Wandern

Gefastet wird fünf Tage mit Tee, Wasser, Gemüse- und Obstsaften. Morgendliche Yogaübungen unterstützen den Fastenstoffwechsel und fördern die Selbstwahrnehmung, das Wohlfühl und die Fitness. Dies ist eine Zeit des Innehaltens, in der Verhaltensmuster und Wichtigkeiten überprüft und ggf. neu bewertet werden können. Die täglichen Wanderungen und das abendliche Yoga unterstützen die körperliche und seelische Regeneration. Dieser „Kururlaub“ ist ein ganzheitliches Auftanken, stärkt das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude.

Tessi A. Harder

Kontakt:

Frauenbildungsstätte Franzenhof e.V.
Franzenhof 1, 16269 Wriezen
T: 033 456 / 715 22
Email: info@franzenhof.de